

Ανακαλύψτε τα οφέλη του πεπονιού στον



Φυσικός

Σύμμαχος

Είναι το αγαπημένο φρούτο του καλοκαιριού για πολλούς μιας και αποτελεί όαση δροσιάς όταν η θερμοκρασία ανεβαίνει αισθητά. Το πεπόνι είναι ένα νόστιμο φρούτο το οποίο όχι μόνο μας ξεδιψάει αλλά και μας δίνει ελάχιστες θερμίδες και χρήσιμα συστατικά, βιταμίνες και μέταλλα. Ανακαλύψτε πιο κάτω τα οφέλη του πεπονιού στον ανθρώπινο οργανισμό.

Πλούσιο σε αντιοξειδωτικά. Το πεπόνι περιέχει διάφορα αντιοξειδωτικά, κυρίως καροτενοειδή και ορισμένες φαινολικές ενώσεις. Τα αντιοξειδωτικά έχουν την ικανότητα να συμβάλλουν στην προστασία των κυττάρων και άλλων οργάνων του σώματος από τις ελεύθερες ρίζες οξυγόνου.

Σύμμαχος για την καλύτερη προστασία των ματιών. Η ζεαξανθίνη ένα άλλο σημαντικό διαιτητικό καροτενοειδές απορροφάται επιλεκτικά από την ωχρά κηλίδα του αμφιβληστροειδούς στο μάτι, όπου πιστεύεται ότι παρέχει προστατευτική αντιοξειδωτική δράση και ότι «φιλτράρει» το ηλιακό φως. Έτσι ,βοηθάει στην προστασία των ματιών από «ηλικιακή εκφύλιση της ωχράς κηλίδας» (ARMD), μια νόσος , η οποία εμφανίζεται κυρίως στους ηλικιωμένους .

Καλή πηγή βιταμινών. Η κατανάλωση φυσικών φρούτων, πλούσιων σε βιταμίνη Α, βοηθάει στην προστασία των πνευμόνων καθώς και στην προστασία από μορφές διάφορες μορφές καρκίνου. Συγχρόνως, το πεπόνι είναι πλούσιο σε βιταμίνη C βοηθά το σώμα να αναπτύξει αντίσταση κατά των μολυσματικών παραγόντων και να παρεμποδίζει την δράση των βλαβερών ελεύθερων ριζών.

Προστατεύει το δέρμα. Το πεπόνι περιέχει κολλαγόνο το οποίο βοηθά στην επούλωση των πληγών αλλά και στη διατήρηση της σφριγηλότητας του δέρματος. Συνοδέψτε το πεπόνι με τυρό (π.χ. φέτα) μιας και τα δύο αποτελούν πηγές της προβιταμίνης Α και της βιταμίνης Α αντίστοιχα, που είναι απαραίτητες για την υγεία της επιδερμίδας.

Πεπόνι για την καλύτερη λειτουργία της καρδιάς. Το αντιπηκτικό χημικό του πεπονιού είναι η αδενοσίνη, το ίδιο συστατικό που υπάρχει στα κρεμμύδια, το σκόρδο και τα μανιτάρια. Το πεπόνι είναι ακόμη μια τροφή που βοηθά στην αραιώση του αίματος, μειώνοντας τις πιθανότητες καρδιακών προσβολών και εγκεφαλικών.

Ανακουφίζει από την καούρα. Το πεπόνι έχει pH μόλις 6,1 και είναι ενδεδειγμένο, όπως και το καρπούζι, για τα άτομα με ευαίσθητο στομάχι

Πεπόνι για πεπτικά προβλήματα. Η περιεκτικότητα του πεπονιού σε νερό αλλά και σε ανόργανα άλατα είναι σημαντική για την καλύτερη λειτουργία του πεπτικού συστήματος.

Πηγή: offsite.com.cy